



ときおりすず かぜ 風が吹き、  
むし こえ 虫の声も聴かれるように  
なりました。しかしながら  
まだまだ暑い日もあります  
ので注意が必要です。

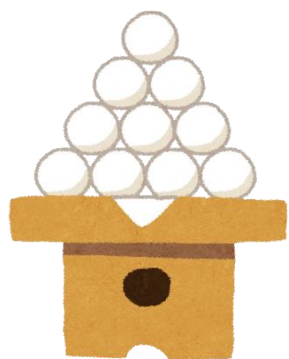
## 今月の特別献立

3 日 水 曜日  
15 日 月 曜日  
22 日 月 曜日

たんじょうびかい  
お誕生日会

けいろうしゅくがしき  
敬老祝賀式

しゅうぶん ひ  
秋分の日  
9/23の振替です。



敬老の日に「敬老祝賀式」を開催いたします。  
皆様と長寿のお祝いをし、昼食に祝い膳を召し上がっていただきます。  
お品書きと共に楽しんでいただければ幸いです。

## 9月の旬

里芋（さといも）

柿（かき）

栗（く り）



縄文時代から日本で食べられてきたと  
言われています。煮物や衣かつぎに  
して食べます。  
ビタミンCを多く含み、風邪の予防になります。  
渋みの素のタンニンがアルコールを分解し、  
二日酔いなどに良いそうです。  
秋の味覚の代表ですが、世界中で古くから  
食べられている木の実です。